


 УТВЕРЖДАЮ  
 И.о. директора  
 МБУ ДО «СШ «Вымпел»  
 И.С. Сауткин  
 Приказ № 42 от 29.08.2023 г.

**Годовой учебно-тренировочный план на 2023 – 2024 учебный год  
Дополнительной общеразвивающей программы «лыжные гонки»**

№ п/п	Содержание занятий	Расчет учебных часов
<b>Теоретическая часть</b>		
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2
2.	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Правила соревнований по лыжным гонкам.	2
3.	Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Гигиена спортсмена.	2
Итого часов на теоретические занятия		6
<b>Практическая подготовка</b>		
1.	Общая физическая подготовка	118
2.	Специальная физическая подготовка	72
3.	Техническая и тактическая подготовка	48
4.	Выполнение контрольных нормативов Соревнования	16
5.	Медицинское обследование	4
Итого часов на практические занятия		258
Итого часов		264